



روز جهانی بهداشت گرامی باد

روز جهانی بهداشت روان از سال ۱۹۹۲ به وسیله فدراسیون جهانی سلامت روان نام گذاری شده است و در این روز به بررسی مشکل‌های سلامت روان مردم در کشورهای مختلف جهان پرداخته می‌شود.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی:

کارشناسان اعتقاد دارند برای افزایش سلامت روان انجام کارهایی، چون بررسی ژنتیکی اختلال‌های عصبی پیش از ازدواج، جلوگیری از بروز مشکل‌های سلامت، چون افسردگی، مشاوری دوره‌ای با کارشناس در صورت ابتلا به اختلال‌های روانی، کاستن از فشارهای عصبی و استرس، تغذیه سالم، خودداری از مصرف مواد دخانی، انجام مدیتیشن و مراقبه، ورزش روزانه و اصلاح سبک زندگی توصیه می‌شود.

محققان علت نام گذاری روز جهانی بهداشت روان به نام جوانان و سلامت روان در یک دنیای در حال دگرگونی را افزایش بی سابقه ابتلا به بیماری‌های روانی، دگرگونی‌های فراوان در دنیا، افزایش اختلال‌های عصبی، چون افسردگی، گسترش شبکه‌های مجازی، اختلاف طبقاتی در دنیا، افزایش میزان استفاده از مواد مخاطی و مخدر به وسیله افراد اعلام کرده‌اند.